Liaison

RASUMI STYLE

リェゾン

85



Stretch

6 Flank

「脇・脇腹を伸ばす」





手を下げっぱなしの状態で縮んだ脇の筋肉をストレッチ。右手を上げ左手で右手首をつかみ真上に上げると右脇が伸びます。左右ともに行ってほぐれてきたら、次に持った手首の方向に引きながら上半身だけ軽く横に倒します。これで脇から脇腹が伸びます。

Tretch

腰

「腰を伸ばす」



身体をまっすぐにして浅めに腰掛けます。左手を右の太ももの横に置き、右手を背中のほうへ回していきます。顔は正面を向いたままで肩だけをひねります。そうすると腰がぎゅっと伸びていきます。左側も同様に。

Stretch 3

ア「足の裏側を伸ばす」



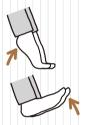
右手で左足先を つかむ交差する 動きも加えると より効果的。逆 も同様に。

太もも裏、ひざ裏、ふくらはぎ、アキレス腱。座りつばなしで縮んだ足の裏側全体を伸ばします。 椅子に浅く掛け足を伸ばし、上半身はまっすぐに顎を前に出して倒します。 次に同じ伸ばし方で右手で右足先をつかむ動きを加えます。 左側も同様に。

retch **9** And

足首「むくみ防止」





足のむくみの予防としては、足首を動かすことが大切です。ひとつはつま先を上げたり下げたりする運動。右と左を交互に行います。もうひとつは、かかと上げとつま先上げを繰り返す運動。両足同時に行います。筋肉を動かすことで血流が促されます。

One Point Advice

先生よりワンポイントアドバイス



緒方整体 **緒方 義幸**さん トレッチは一度にたくさん行うより、一日のうちに何回か に分けたほうが効率よくほぐれます。回数に決まりはあり ません。少しこっているなと思ったらほぐして、適当なところで 切り上げるという感覚で結構です。

また、伸ばすときには息をゆっくりと吐きながら、吐ききったら 止めて、ゆっくり戻すことを意識してください。

ご紹介したストレッチをまず一度試していただき、気になる部位があれば、そこだけでも続けてみてください。自分なりに組み合わせていただくのも良いと思います。

\ 緒方先生の整体コースは金曜日 /

Presented by OTOKO NAI

適正休憩所(霞が関ビルディング1階)

営]月〜土:11時〜20時 休]日·祝 [☎]0120-662-880





Special Edition デスクワークのこりをほぐす おすすめストレッチ指南

テレワークが広がっていますが、オフィスとは違う環境での 仕事で目の疲れや首や肩のこり、足のむくみなどが 起こっていませんか? オトコネイルにで整体コースを 担当する緒方整体の緒方義幸先生に、テレワークなど デスクワーク中心の方が特にこりやすい部分をほぐす、 おすすめのストレッチ法を指南していただきました。 もちろんオフィスでもぜひ取り組んでみてください。

Basic Position

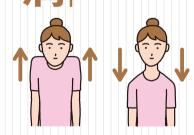
デスクワークを続けているとどうしても肩に 力が入り、前かがみになりがち。まずは姿勢 をリセット。体を起こして背筋を伸ばします。 頭のてっぺんからひもで引っ張られているよ うなイメージがストレッチの準備姿勢です。





後頭部を両手で抱える姿勢をとり、脇を絞めながら顎を引き、首をストレッチ。姿勢はまっすぐをキープ。息を吐きながら伸ばし、吐ききったらゆっくり戻します。次に真横を向いて同様に行うと首の横が伸びます。真ん中、右、左と順に行います。

| 「肩をほぐす」



デスクワークで力が入って硬くなった肩の筋肉を ほぐす運動です。肩を上に上げて、力を抜く感じ で真下にストンと落とします。肩を長く上げてい ると力が入ってしまうので、上げたらすぐに落とし てください。 だんだん肩の力が抜けていきます。 「目をほぐす」



PCワークの目 の疲れやドライ アイ対策には、 意識して瞬きを することも大切。

パソコンを見続けるなどで疲れがたまった目をマッサージ。目頭の周辺、眉の付け根の下あたりを、 人差し指の腹を使って3秒ほどぐっと押さえます。 下から上へぐっと持ち上げるように。そのあと力 を緩めて、また3秒押さえる。これを繰り返します。

「首をほぐす」



首を回すときは 目を開けて行っ てください。め まいを起こさな いためです。

首を回す運動。 顎を引いて下を向いた状態から、 ゆっくり大きく回します。 首全体の筋肉を伸ばす ことをイメージして。 右回り・ 左回り同じ回数行い ます。 回していて引っ掛かりを感じるのがこってい る部分です。 何度か回すとほぐれていくことも。

肩を伸ばす」



手を後ろに組んで肩を ストレッチ。胸を張って、 肩甲骨同士をくっつけ るようなイメージで伸ば します。デスクワークを 続けて肩に力が入った り、体が前かがみになっ てしまっているときにひ ったり。

Stretch 4 Should

02 Liaison

荷物1個 380円 で全国配送!

霞が関ビルディングテナント様向け

エコ配 宅配サービス

小さな荷物専門で全国配送する格安宅配便「エコ配」。

2019年12月より霞が関ビルディングにおけるテナント様向け宅配サービスをスタートしました。 ビル常駐型で実現した荷物1個380円(税抜き)というサービスの概要について紹介します。



株式会社工コ配 橋本 一樹さん

本サービスの概要を教えてください。 霞が関ビルディングのテナント様限 定で、荷物1個全国一律380円(税抜き) という圧倒的低価格の配送を実施させて いただいております。オフィスビルに常駐 するサービスとしてエコ配でははじめての 試みです.

低価格をどう実現しているのですか。 エコ配の宅配便は取り扱いサイズ を三辺合計800mmまでに絞らせていた だいています。これは主に電動自転車や 軽自動車を配送手段にしていることによる ものです。荷物を絞ることで積載効率を上 げて、低価格での配送を実現しています。

品質についてはいかがでしょうか。 すべて手渡しで宅配を行い、お届 け時に受領印またはサインをいただくので 安心してご利用いただけます。また、東京 から大阪に翌日に配達できるなど、翌日配 送エリアも大手宅配会社と同等です。配 送の時間指定はできませんが、品質にも自 信を持っています。

どのように活用してほしいですか。 平日は朝10時半から夕方19時まで 霞が関ビルディングに常駐しており、細か な集荷時間設定や、突発的に発生した集 荷にも対応できます。社内便にも最適で す。カレンダー発送など時期的な大量の発 送、サンプル品の大量の出荷など、さまざ まなケースにフレキシブルに対応できま す。また、三辺合計800mm以内であれば 重量による追加料金はございませんので、 書類等の発送にもおすすめです。

サービスを開始してからお客様から どのような声が集まっていますか。

「電話するとすぐに来てくれる」、「定期集 荷の変更がすぐにできた」といったスピー ディーで柔軟な対応についての声をいた だいています。

また、「時間指定やサイズが大きいものは 大手宅配便を使い、それ以外の小さいも のはエコ配を使っている」など、他社便と の使い分けでご利用いただいているケー スも多くみられます。このようなご活用方 法もおすすめです。

霞が関ビルディングのテナントの皆 様へメッセージをお願いします。

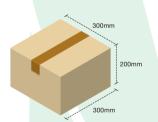
まずは1通からでもご利用いただければ、 メリットを実感できると思います。ぜひご 活用いただき、霞が関ビルディングの中で 本サービスが広がってほしいです。新型コ ロナウイルスの影響で企業活動が制限さ れていますが、今後平常に戻っていくなか でコストの見直しが検討されるのではない でしょうか。その際にぜひ運送コストの面 でも見直しの対象にしていただき、本サー ビスをぜひご検討ください。

Point

荷物の大きさ Size

三辺(縦×横×高さ)の合計 800mmまでのお荷物に 設定して、お運びしていま す。梱包資材等の制限はあ りません。また、専用資材も 販売しています。

※重量による追加料金はありま せん。



Point

2 送り状 Invoice

複写式送り状と エコプラス送り 状の2種類があ ります。

複写式送り状



複数枚綴りの手書き 用送り状。

エコプラス送り状



印刷サービス「エコプラス」を 利用することで、データ手入力 や大量発送データの一括取り 込み印刷が可能。

Point

集荷方法 Luggage Pick-up

毎日複数回の集荷、集荷 時間の調整、定期集荷、一 時集荷など細かなサービ ス設定が可能です。

※一時集荷の時間枠:9時~13時 /15時~17時/17時~19時

定期集荷

決まった時間にお 伺いします。毎日 複数回の集荷、集 荷時間の調整に も随時対応。

一時集荷

突発的な集荷へ の対応。Webや集 荷専用ダイヤルお よびクルーにTel でご連絡ください。

Point

翌日配送エリアは大手宅

配会社と同様です。社内便 にも最適。九州・四国・北 海道もお得です。

[章] 080-9800-8965(月~金:10時~17時)

[➡] kazuki.hashimoto@ecohai.co.jp



リードタイム Lead Time

お申し込みはこちらから

[お申し込み専用Webサイト]

https://www.ecohai.co.jp/building

商品についてのお問い合わせ先

特典

-全国配送1個無料!-

- ○申し込み時に「リエゾンを 見た」とお伝えください。
- ○初めて荷物を出荷される お客様に限ります。
- ○1部署1個に限ります。
- ○2020年12月31日まで

菜を訪ねるまちあるきは如何。

Take a Walk Though Kasumigaseki

江戸の食文化を継承する "江戸東京"野菜とは

夏を迎えて、美味しい夏野菜が楽しみな季節ですね。江戸時代、大都市となり人口が増加したことから、武士・町人・庶民の食を満たすために様々な産地ブランド野菜が生産されました。それらは江戸やっちゃ場(青物市場)で競りにかかり、棒手振りが長屋で売り歩いておりました。「江戸三大やっちゃ場」は、神田青物市場に千住[写真1]、駒込の市場を加えた3カ所でした。

"内藤唐辛子"や

"深川かりんとう"の話芸

野菜の棒手振りの他に、その特徴をわ かりやすく伝えられるようにと工夫を凝ら した行商人もおりました。例えば"内藤 新宿の唐辛子売り"。大きな唐辛子の 張子を抱えながらの売り口上「写真2]。 深川では大きな提灯を持ちながら「カリ カリ、カリカリ、かりんとうぉ~」と唄いなが ら、辻占い(目抜き通りの辻にて占いくじ を売る)とともに売り歩きました[写真3]。 この口上を話芸にしたのが、江戸売り 声の芸人である宮田章司師匠。新宿 三丁目の末広通り商店会の寄席末廣 亭で演芸を楽しんだ後、喫茶「楽屋 | でうどんを食べると、宮田師匠の七味 唐辛子が用意されているので、味わっ てみるのも一興です。

歴史を学びながら味わえる

"亀戸大根"

いつでも江戸の頃の味わいが楽しめるのは、"亀戸大根"。江戸の頃より名物とされたおかめ大根・お多福大根が、大正の頃より産地名の"亀戸大根"と呼ばれるようになり、その江戸の味にこだわり亀戸名物として商品化したのが、亀戸天神と亀戸香取神社そばの「亀戸升本」さん。くず餅の船橋屋さん同様に江戸の頃の味にこだわり、「亀戸大根たまり漬け」を継承しています。

芝大神宮のだらだら祭りと

"生姜市"

創業神社の創建の頃の謂れから伝わ

る祭りの風物といえば、芝大神宮(江戸当時は芝神明さま)。創建時の周辺には生姜畑が多くの神前に沢山の生姜が奉納されたことから、参詣者にも販売するようになり生姜市[写真4]が立つようになりました。今でも祭りの際には生姜が奉納されています。社務所では江戸の頃より名物の生姜の砂糖漬けを販売。浮世絵を写した絵馬もあり、江戸文化を学びつつ、かつての江戸を味わえるのも嬉しい。

まちづくりで江戸野菜継承 "中川そらまめ"

江戸野菜でまちづくりの地域文化継承を進めているのが、江東区の「中川 そらまめ祭り」です。江戸の頃の遺伝 子を持つ種を探し求め、観光まちづく りのテーマとしたのが、大島の"中川そらまめ"。HPの冒頭では、「"中川そらまめ"って知っていますか? 江戸時代に中川界隈から江戸市中に広がったと言われている江戸原種の"そらまめ"です」と説明。詳細を見ると地域の小学校の子どもたちが学校で育てながら伝えているのです [写真5]。同様に、足立区千住でも"千住ねぎ"を小学校で育てています。

江戸東京野菜は、それぞれの地域で 伝えながら育てつつ、味わい楽しまれ ています。皆さんも江戸野菜を楽しむ 「ちょこっと・歴史さんぽ」を体験して みませんか?

参考文献・取材協力/ JA東京中央会HP、 港区立郷土歴史館、中川そらまめHP、新宿三 丁目末広通り商店会「おもてなしガイドブック」











1 千住やっちゃ場が旧日光街道の地面 に描かれた図 2・3 江戸の名物土 産行商人 4 江戸自慢三十六興 芝神 明 生姜市(港区立郷土歴史館所蔵) 5 中川そらまめ祭りより



今回の お店 カフェ **宮越屋珈琲 霞が関店** ○霞が関ビルディングL B階

M Step 1 準備



道具一式を用意。右上から時計回りに、 注ぎ口の小さいポット・メジャースプー ン・ペーパーフィルター・ドリッパー・ サーバー。どれも一般的なものでOK。



2枚のペーパーフィルターを折り目が 交互になるように重ね、ドリッパーに セット。フィルターはコーヒーの油分や 雑味を取り、2枚重ねるとより効果的。



コーヒー豆を1杯あたり10~15g(市販のコーヒー用メジャースプーン1杯)用意。できれば新鮮な挽き立てを。2杯以上で淹れると味わいが安定。

One Point

ボット・ドリッパー・サーバー・カップは温めておくと、コーヒーの温度が下がらず風味を保てる。コーヒーを淹れる順にお湯を通すと良い。

コーヒー豆の選び方

○スッキリした味がお好みの方

比較的浅煎りの豆を選んだり、粗挽きにして抽出するとスッキリした 味わいになり、モーニングコーヒーなどに最適。宮越屋珈琲では、タ ンザニア、ブラジル(共に100g・486円)がオススメです。



○苦味がお好みの方

深煎りの豆を選んでください。プレイクタイムや気合いを入れたいときなどにぴったり。 宮越屋珈琲では、マンデリン (100g・594円)、ガテマラ (100g・486円) がオススメ。

ブレイクタイムの一杯をより美味しく

宮越屋珈琲に聞くコーヒーの淹れ方

自分で淹れたこだわりのコーヒーをブレイクタイムにいかがでしょうか。 宮越屋珈琲 霞が関店の伊草望店長に、手軽に扱えるペーパーフィルターによる ドリップ方式でのコーヒーの淹れ方をレクチャーしていただきました。

W Step 2 蒸らす



ドリッパーにコーヒーを入れ、割りばしなどで浅いすり鉢状に整えます。そして、沸騰したお湯をポットに移し90℃くらいの温度を保ちます。



お湯をコーヒー豆の中心部に注ぎます。 ゆっくりと蚊取り線香を描くイメージで、フィルターが濡れないように。全体に行き渡ったら20~30秒蒸らします。



コーヒー豆が膨らみます。これはコーヒ ー豆に含まれる炭酸ガスが放出される ため。コーヒー豆に湯の通り道ができ 豆の成分が抽出されやすくなります。

One Point

やかんで沸かしたお湯をボットに 移すことでおおよそ90℃くらい になる。これがコーヒーを淹れる 際の適温となる。

WStep 3 淹れる



膨らみが落ち着いたら、中心から10 円玉程度の範囲にゆっくり細くお湯を 注ぎます。サーバーにコーヒーが入る とコーヒー豆がさらに膨らみます。



サーバーに人数分のコーヒーが入った事を確認し、ドリッパーを外します。 ドリッパー内のお湯を落としきってしまうと、コーヒーに雑味が入る原因に。

One Point

ゆっくりと少しずつ注ぐのがポイント。コーヒーがサーバーに落ちきる前に注ぐ。落ちきってから注ぐと雑味が入ってしまう。



店長よりひとこと



宮越屋珈琲 霞が関店 店長 伊草 望さん 同じコーヒー豆を使ったとし

ても、抽出の時間を変えたり、お湯の温度を変えたり、豆の細かさを変えたりすることで全然違うコーヒーに仕上がります。自分で淹れるならいろいろと試してみて、好みの味を探してみてください。コーヒーは道具選びや豆選び、抽出の仕方など、こだわっていけばいくらでも楽しむことができますよ。
[営]月~金:8時~20時(L.O.19時30分)* [休]土・日・祝*
[☎]03-6457-9950 [席]120席(テラス席20席)
http://www.miyakoshiya-coffee.co.jp/

* 新型コロナウイルス感染防止のための6月現在の営業時間、定休日です。変 更になる場合がありますので、ご来店の際は店舗までお問い合わせください。

虎ノ門側エントランスの自動回転ドア。









自動回転ドアの安全対策の一部、①後ろの扉に近づくと上部にあるセン サーが感知し、停止します。離れると再び動きます。 ②急な角度で入ろう としても入り口上部のセンサーが感知し、停止します。 ③もっとゆっくり 回転してほしいときには減速ボタンもあります。上は非常停止ボタン。④ 回転ドア内への危険な准入を防ぐ安全柵。

ありま ふさが が直接室内に流 外側の2カ 転ドアが使われています。 入り はなどの が関 動 夏の暑さや冬の 口には省エネや かれて 5 ビル 転ドアは が、 Ĭ いるため 所 ディングの 常 に開 で、 入しにく に片側は 室内側と 自動 口部が 外気 寒さ 快 出 回 適

> 0) 0) 防

変

動を抑えられ、

诀

出 ぎ oます。

果を高め、

んだまま 各 さら ホ が かコリの 期 Ę 待できます。 内の 流入も防ぎます。 口 回 空気を抱え込 転ド 転するので、 チリや がは扉 0

入りによる室内温度 省エネ効果 空調 Ţ 種センサ する風 が しつかりと行っています によってド 適性を持っています。 ほ の中の温度と室内温 対 行いただくために、 動 策 回 ぼ 温量も少 転ドアを安心して (写真 一定です。 ・ア付近に発生 などによる安 少なく高 1 温 <u>(4)</u> 度

をビル内に入り込むの

を

これ

れにより

差 度

災や設備に が 関する情報や館内の豆 一知識につ いいてお 知らせ 通

第六号

ームページでもご覧いただけます。 https://www.kasumigaseki36.com



Restaurant

けやき[フランス料理&鉄板焼き] 🧱 35F

[営]ランチ 11:30~14:00 ティータイム14:00~17:00 ディナー 17:00~21:30 [休]日.祝(貸切のみ営業可) [TEL] 03-3581-5200 席数:60 個室あり

初つぼみ[日本料理] **新** 1F

[TEL] 03-5521-6001 席数:148 個室:13



Shop

播磨屋本店 東京本店[おせんべい] 虎 1F

[営]10:00~19:00 [休]無休 [TEL] 03-5512-4747 席数:114

・ちどき薬局 霞が関店[薬局、化粧品] 📆 3F

[営]月~金.9:00~18:00 土.9:00~13:00 [休]日.祝 [TEL] 03-3581-7776

ダイヤモンドカメラ[写真・印刷] 2F

[営]9:00~18:00 [休]土.日.祝 [TEL] 03-3581-7068

・チュラルローソン 新霞が関ビル店[コンビニ]<mark>新</mark> LBF

も

各

[営]月~金. 7:30~22:30 [休]土.日.祝 [TE] 103-3539-3320

屋台DELi[弁当販売] 新 1F

[営]11:00~13:30 [休]土.日.祝



Service

霞が関ビル内郵便局 3F

[営]郵便窓口9:00~18:00 貯金窓口9:00~16:00 保険窓口9:00~16:00

保険窓口9:00~16:00 [休]土.日.祝 [刊]03-3581-1716 [ATM]平日. 8:00~21:00 土. 8:00~21:00* 日.祝. 8:00~20:00*

※預入及び硬貨対応の取扱は17:00まで。

Kiraku 霞が関翼3F

| 宮| 月、11:00~18:30 (最終受付17:50) 火~全、11:00~21:00 (最終受付20:20) | 休] 土 日祝

[TEL] 03-5512-1159

極東証券 霞が関ビル支店 3F

[営]9:00~17:15 [休]土.日.祝 [TEL] 03-3504-0211

三井のオフィス ビジネスラボラトリー 🕎 1F

[営]9:00~17:30 [休]土.日.祝 [TE] 03-5511-1500

Presented by OTOKO NAIL 適正休憩所 21F

[営]月~土.11:00~20:00 [休]日.祝 [TEL] 0120-662-880



Clinic

霞が関ビル診療所 👑 3F

[休]日.祝

[TEL] 03-3581-6031

山口歯科室 3F

[営] 10:00~13:00(最終受付12:30)、 14:00~19:00(最終受付18:30) [休] 土.日.祝 [TEL] 03-3581-9191

吉田歯科医院 3F

[営]月~金. 9:30~13:00(最終受付12:30)、 14:00~18:00(最終受付17:00) 14.00°16.00′(最終受所 ±(第2·第4).9:30~13:00 [休]±(第1·第3·第5).日.祝 [阳]03-3581-7766

霞ダイニングの店舗情報はホームページをご覧ください。

https://mitsui-shopping-park.com/ urban/kasumi-d/

※2020年6月現在の情報です。 詳しくは霞が関ビルディングホームページをご覧ください。

| 震が関ビルディング | 新 新霞が関ビルディング | 虎 虎の門三井ビルディング





イベント開催の再開を願って。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、春から夏にかけて開催を予定していた霞が関ビルディングでのイベントが中止となっています。 収束後のイベント開催への期待を込めて、これまでの夏のイベントを中心に写真で振り返ってみます。



VOICE 三井不動産ビルマネジメントからのお知らせ

新型コロナウイルスに罹患された方々および感染拡大により生活に影響を受けられている方々に、心よりお見舞い申し上げます。

リエゾン85では、テレワークを円滑に行うためのちょっとしたヒントを紹介しました。ひとつはストレッチです。オフィスとは違う環境での仕事で、体のあちこちがこったり、目の疲れなどが起こっていないでしょうか。それら解消するためのおすすめの簡単ストレッチを紹介しています。

また、美味しいコーヒーの淹れ方を宮越屋珈琲さんに伺いました。家庭でも簡単にできるペーパードリップ方式の淹れ方です。ひとつひとつの過程をていねいに行うことで、一味違った一杯を楽しめます。テレワークのブレイクタイムにおすすめです。

12月よりサービスをスタートした、霞が関ビルディングテナント様向けの「エコ配 宅配サービス」もご案内しています。荷物1個380円(税抜き)で全国配送するサービスです。特典もありますので詳しくは記事をご覧ください。

你多老多大募集!

アンケート&全員プレゼント!

みなさまの声がリエゾンの誌面づくりを支えています。

下記の質問にお答えいただいた方全員に 図書カード500円分をプレゼントいたします。



リモートワークについて聞かせてください。(気づいたこと、必要なモノやコト、希望することなど)

応募 法

質問の回答とお名前、ご所属の会社名、プレゼントの送付先を明記のうえ、下記のアドレスにメールをお送りください。 応募締め切り:2020年7月31日まで

応募はこちらから ▶▶▶ info@liaison-net.jp

*ご応募いただいた方はリエゾンモニターとして登録させていただきます。

ご応募対象について

霞が関ビルディング、新霞が関ビルディング、虎ノ門琴平タワー、虎の門三井ビルディング、東京倶楽部ビルディング、 虎ノ門ツインビルディングのテナント企業でお仕事をしているオフィスワーカーの方に限定させていただきます。

個人情報の取り扱いについて

個人情報は厳重に管理します。個人情報を第三者に提供することはございません。取材等で撮影した写真やインタビュー記事は、リエソン誌および霞が関ビルディングホームページでの掲載以外には許可なく使用いたしません。